জন্মের পরবর্তী বিষন্নতা এবং উদ্বিন্নতা

শিশুর জণ্মের পর মহিলাদের বিভিন্ন ধরনের অনভুতি হয় ।এর কিছু অনুভুতি আনন্দের আবেগের,কিছু অপরাধের ও বিষাদের ।এ ধরনের একটি বিশেষ ঘটনার পর এ সব অত্যন্ত স্বাভাবিক। কখনও এই সব দুঃখের অনুভূতি এতই কঠিন হয়ে দাঁড়ায় যে মা তার নিজের উপর নিয়ন্ত্রন হারিয়ে ফেলে। সে ক্ষেত্রে একজন মহিলা প্রসব-পরর্বতী বিষন্নতা ও উদ্বিগ্নতা রোগে ভুগতে পারেন।

প্রসব-পরর্বতী বিষন্নতা ও উদ্বিগ্নতা গুলো কি?

এসব হলো মানসিক সমস্যা যা শিশুর জন্মের পর মায়ের হতে পারে। প্রতি পাঁচ জনে এক জন মায়ের প্রসবের পর বিষন্নতা ও উদ্বিগ্নতা দেখা দেয়। সাধারনত যা ভাবা হয় তার চেয়ে এসব সমস্যার প্রবনতা অনেক বেশী। প্রতিটি মায়েরই বৈশিষ্ট আলাদা এবং তাদের উপসর্গ ও ভিন্ন। এসব উপসর্গ প্রসবের পরেই দেখা দিতে পারে আবার কোনকোন ক্ষেত্রে কয়েক মাস পরেও দেখা দেয়।

উপসর্গ গুলো কি?

অধিকাংশ মহিলাই অনুভব করেন যে তাঁরাঃ

- দুঃখিত
- ক্রোধান্বিত
- অপরাধী
- একাকী
- চিন্তগ্রস্থ
- অযোগ্য
- খিটখিটে

অন্যান্য অনুভুতি গুলোঃ

- পলায়ন প্রবনতা
- আয়ত্তে রাখার অক্ষমতা
- অবসাদ-শিশুর নিদ্রার সময় ঘুমাতে না পারা
- একাকিত্ব

যে সব মায়েরা কানাডায় নবাগত তাঁরা- এছাড়াও অনুভব কোরতে পারেনঃ

- একাকী, কারন তার আত্নীয় স্বজন ও বন্ধু বান্ধব অনেক দূরে
- কানাডার চিকিৎসা ব্যবস্থার সাথে পরিচিত নন।
- পরিচিত পরিবেশের শান্তি, ঐতিহ্য ও শাস্ত্রীয় আচার অনুষ্ঠানের অনুপস্থিতি

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Public Health

এই ধরনের অনুভূতি দুই সপ্তাহ বা তার অধিককাল স্থায়ী হয় এবং আপনাআপনি চলে যায় না। এই পরিস্থিতি "বেবী ব্লু"(শ্রান্তি ও ক্রোধ) এর চেয়ে ভিন্ন। প্রসবের পর কোনকোন ক্ষেত্রে "বেবী ব্লু" আপনাআপনি হয় এবং চলে যায়।কোনকোন ক্ষেত্রে মায়েদেও মনে এক ধরনের "ভীতিকর" অনুভূতির উদয় হতে পারে যে কারনে তারা নিজের অথবা শিশুর ক্ষতির চিন্তা করতে পারেন। মায়েরা যখন অতিরিক্ত ক্লান্ত অথবা পীড়িত বোধ করেন তখন এই ধরনের চিন্তার মাত্রা বাড়তে পারে। সে ক্ষেত্রে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ জরূরী।

কি কারনে প্রসব পরবর্তী বিষন্নতা ও উদ্বিগ্নতা হয়?

এসবের কারন সম্পুর্ন বোঝা দুষ্কর। কিছু কিছু কারন নিম্নরূপ:

- শরীরে হরমোন ও রাশায়নিক পরিবর্ত্তন
- পীড়ন বৃদ্ধি ও পৃষ্ঠপোষনের অভাব
- মাতৃত্বের বাস্তবতাকে মানিয়ে নেয়া

অতীতে কোন ধরনের মানসিক,শারীরিক অথবা যৌন উৎপীড়নের ঘটনাও এর কারন হতে পারে।

বিপুল সংখ্যক মহিলা কেন নিরবতায় ভোগেন?

- হযতো তারা তাদের অনুভূতি গোপন করেন
- তারা লজ্জা অথবা অপরাধবোধে ভোগেন
- স্বাস্থ্য বিশারদরা হয়তো অবসন্নতা অথবা উদ্বিগ্নতার বিষয়টি ধরতে পারেন না
- সঙ্গী ও আত্মীয় স্বজনেরা বিষয়টিকে গুরূত্ব দেন না।

কি করলে উপকার হয়?

- স্বাস্থ্য কেন্দ্র,পরিবারের সদস্য, বন্ধু ও পরামর্শদাতাদের সাথে আলোচনা করা
- প্রসবপরবর্তী পৃষঠপোশকামুলক কর্মসূচি সংস্থার ঠিকানা যোগাড় করা
- মায়ের পর্য্যাপ্ত পরিমান খাবার ও বিশ্রামের নিশ্চয়তা
- এসব যে মায়ের দোষ নয় তা অনুধাবন করা
- নতুন প্রসূতির পক্ষে যে সব কিছু করা সম্ভব নয় তা মেনে নেয়া
- অন্যান্যদের থেকে সাহায্য প্রার্থনা করা
- অনেক বিষয় যেমন,পরামর্শ,দলগত সমর্থন, ঔষধ ব্যবহার ইত্যাদি,যা সচরাচর পরিচিত নয়। সে গুলোর প্রয়োগের প্রচেষ্ঠার সদিচছা থাকা।
- প্রতিদিন একধাপ করে অগ্রসর হওয়া।

মনে রাখবেন: সাহায্য প্রাপ্তিসাদ্ধ । এসব উপসর্গ ক্ষনস্থায়ী।

আপনার যে কোন ধরনের উদ্বেগ ও প্রশ্নের জন্য একজন নার্স,ধাত্রী,স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা চিকিৎসকের সাথে ফোনে যোগাযোগ করূন।

TORONTO

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Bengali translation of "Depression and Anxiety After Birth"

Printed and distributed by Toronto Public Health